想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

六祖法宝坛经浅释

六祖法宝坛经浅释坐禅品第五

门人法海编集 后学德清勘校
美国万佛圣城宣化上人讲述于美国加州三藩市佛教讲堂
一九六九年四月二十日至七月二十七日

坐禅品第五

禅，不一定限于默然静坐，而是行住坐卧都有禅，所谓‘行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然'。会用功的人，不仅限于静坐时才用功，而是随时随地都可以用功。

师示众云。此门坐禅。元不著心。亦不著净。亦不是不动。若言著心。心元是妄。知心如幻故。无所著也。若言著净。人性本净。由妄念故盖覆真如。但无妄想性自清净。起心著净却生净妄。妄无处所著者是妄。净无形相却立净相。言是工夫。作此见者障自本性。却被净缚。

大师开示大众说：坐禅原是不著于心，也不需要著于清净。为什么呢？若著住到心上，就有两个心。若著到净上，就有两个净。也不是说我总坐著不动。你若著到心上，就有两个心，这就成了妄心，应知心本来是幻化不实，不是真心，故你就不应著住它。

人的自性本来是清净的，既然是清净的，你为什么要著到净上呢？若著到净上，就有两种净，即有真有妄了。因为有个妄念的缘故，就把真如自性遮盖住。若你没有妄想，就能还复清净本来的面目。如果你生出心而著到境上，在本来清净上头上安头，又生出一个净来，这就是一个妄，这就不是本来清净的本体了。可是这个妄本来没有一个地方，若你著到妄或净上这就错了。这就是头上安头。

什么叫清净呢？它本是无形无相的，而你却立出一个净形相来，观净而著到净上，说这是功夫。有这种的见地，便是障碍自己的本性，而被净所绑住。因你已著到净上，这也是一种执著。

善知识。若修不动者。但见一切人时。不见人之是非善恶过患。即是自性不动。

善知识。迷人身虽不动。开口便说他人是非长短好恶。与道违背。若著心著净。即障道也。

所谓修不动，不动什么呢？不是叫你坐在那儿不动，而是在动中修不动，在日用中不动。见一切人时，不要看人的是非，尽分别人的善恶，尽找人的过错，这才是自性真正不动。

迷人身虽不动，但一开口就随便讲他人的是非、长短、好坏，这种的行为是与道相违背的。你再要著心、著净，这就是障道法。

师示众云。善知识。何名坐禅。此法门中无障无碍。外于一切善恶境界心念不起名为坐。内见自性不动名为禅。

什么叫‘坐禅'呢？在这个法门里，是无所障碍，对外一切好、坏境界，心念均不被其所动摇，这个名字就叫‘坐'。并不是一定要坐在那个地方，才叫坐。你能内里见到自性而不摇不动，这就叫‘禅'。

善知识。何名禅定。外离相为禅。内不乱为定。外若著相内心即乱。外若离相心即不乱。本性自净自定。只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者。是真定也。

什么叫禅定？即外不执著一切的相，而心里不乱打妄想，不起杂念，这就是定。若外边著相，那么里边就没有定了。若外边不著住一切相，心就不乱。本来自己的灵明觉性是自然清净，自己会生出定来的，但你就因见著这种境界，而执著到这种境界，回忆这种境界，故心就乱了。若你能在外边见一切境界而心里不乱，这就是真正的定。

善知识。外离相即禅。内不乱即定。外禅内定是为禅定。菩萨戒经云。我本元自性清净。善知识。于念念中自见本性清净。自修自行自成佛道。

外边离开一切相，这就叫‘禅'；而心里边不乱，这就是‘定'。外边有禅，内里有定，这就是真正的禅定。在维摩经上说：即刻豁然贯通，明白自己的本心。梵网经说：我本来的自性，原是清净的。

善知识，在每一念中，自见本性是清净的。故自己修，自己行，自然就可成就佛道了。